كيفَ أشعُرُ حِيالَ

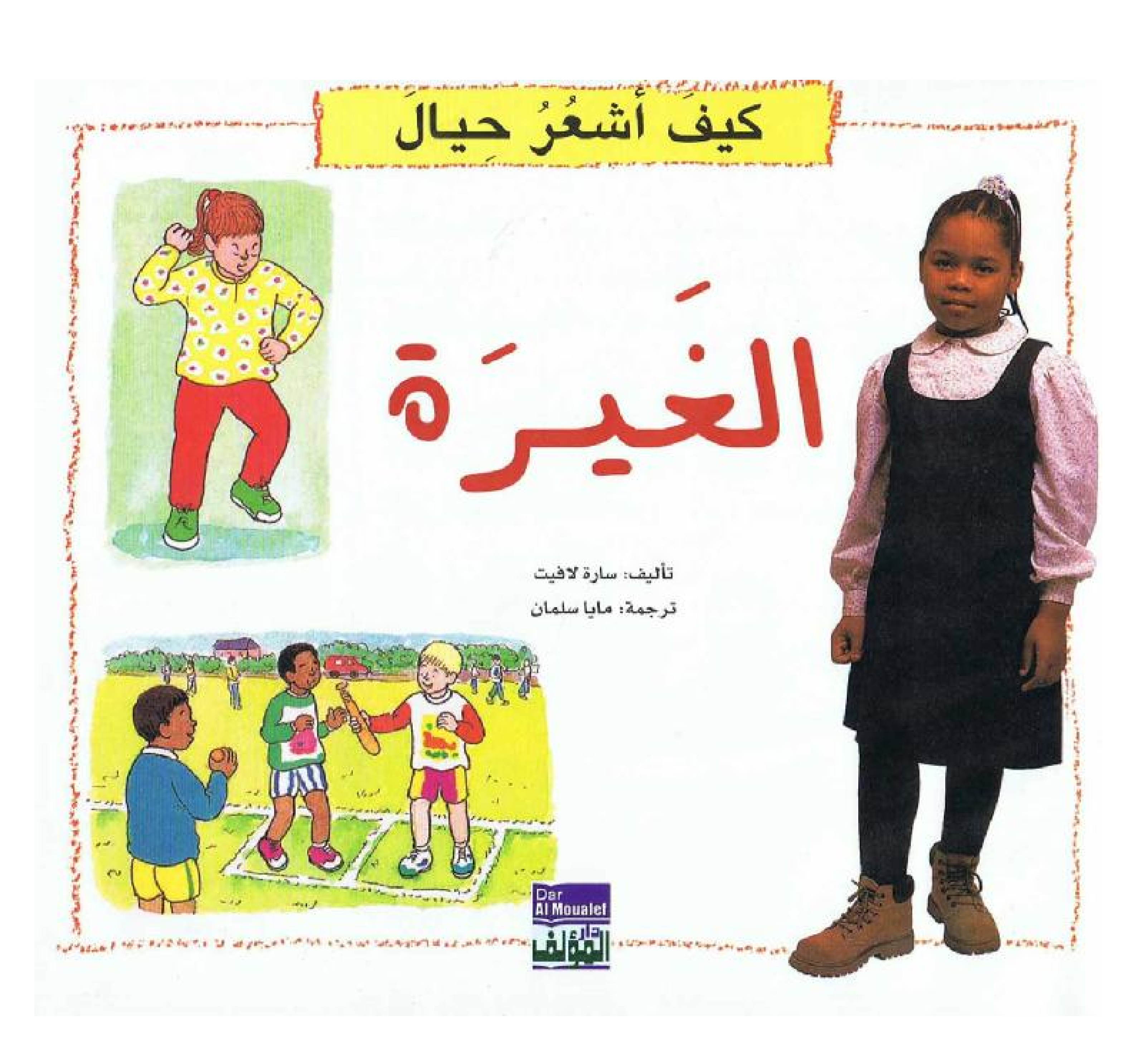
الغيرَة










كيفَ أشعُرُ حيالَ
الغَيـرَة
تأليف: سارة لافيت
ترجمة: مايا سلمان
Dar Al Moualef
دار المؤلف

المحتويات

المقدمة 3

ما هي الغيرة؟ 4

الغيرة من الأشياء أو الأغراض 6

الغيرة من الأشخاص 10

الغيرة تدفعك إلى 14

عندما يغار منك الآخرون.............. 18

كيف يمكنك الكف عن الغيرة............ 20

لاتنسَ 22

كيفَ أشعُرُ حِيالَ

الغيرة

تاليف: سارة لافيت

ترجمة: مايا سلمان

الطبعة الأولى 2007



دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع

هاتف: 823720 / 824203 1 961+

فاكس: 825815 1 961+

ص.ب. 13/5687 بيروت - لبنان

info@daralmoualef.com

An Aladdin Book

Designed and directed by: Aladdin Books Ltd.

2/3 Fitzroy Mews London W1T 6DF

by: Sarah Levete

Arabic Language Edition published by

Dar Al Moualef © 2006

الطباعة: شركة المجموعة الطباعية

هاتف: 01/823720 بيروت - لبنان



المقدمة

يرتادُ رِيَاض وأحْمَد وطارِق وآمَال وفرَح المدرسةَ نفْسَها. وغالباً ما كانَ طارِق وآمَال وفرَح يشعرونَ بالغَيْرَةِ منَ الآخرِينَ وما يمتلكُون. وكانَ رِيَاض وآمَال يُدرِكانِ تماماً معنَى أنْ يغارَ منكَ الآخرونَ. وأنتَ، هَلْ شعرْتَ يوماً بالغَيْرَةِ؟ انضمَّ إلى أصدقائِنا الخمسةِ لتشارِكَهُمُ الآراءَ حَوْلَ هذهِ المشاعِرِ.

يختلفُ الواحدُ عن الآخرِ وكلٌّ يمتلكُ أغراضاً مختلفةً عَنْ سِوَاه.

كنتُ أغارُ مِنْ أخي.
وكنتُ أشعرُ دائماً بالوحْدَة.

الغَيْرَةُ مِنَ الآخرينَ تدفعُكَ إلى ارتكابِ أعمالٍ جارحةٍ وغيْرِ لطيفة.

آمَال

طارِق

أحْمَد

الغَيْرَةُ تدفعُكَ إلى كُرْهِ ما بَيْنَ يدَيك.

مِنَ المزعجِ أنْ يغارَ الآخرونَ منك.

رِيَاض

فرَح

3

ما هِيَ الغَيْـرَة؟

اعتادَ طَارِق وفَرَح علَى الذَّهـاب إلَى المدرسةِ سوياً سَيْراً علَى الأقدام إلاَّ أنَّ فَرَح اليومَ لَمْ تَكُنْ بِحالٍ جيدةٍ فهِيَ تشعُرُ بالغَيْرَةِ مِنْ صديقَتِها آمَال التي ابتاعَتْ ثياباً جديدةً لَها، أمَّا طَارِق فكانَ يَغارُ دائماً مِنْ أخيه عصَام لأنَّهُ كانَ يظُنُّ أنَّ والدَتَهُ تفضِّلُ أخاهُ علَيْه.

فالغَيْرَةُ تولَدُ لدَيْك حِينَ يملُكُ الآخَرُ ما لاَ تملِكُهُ ويفعلُ ما لاَ تفعلُه.



قَدْ تشعُرُ بالغَيْرةِ لوَقْتٍ قصيرٍ أو لوَقْتٍ طويلٍ

ما هيَ الغيـرة؟

الغَيـرَةُ على الأغرَاض

يغارُ بعضُ الناسِ ممّاً يمتلكهُ سِواهُم، حتّى إنَّهُم لا يحبُّونَ مشارَكةَ الآخرينَ لهُم في أغراضِهِم وألعابِهِم..



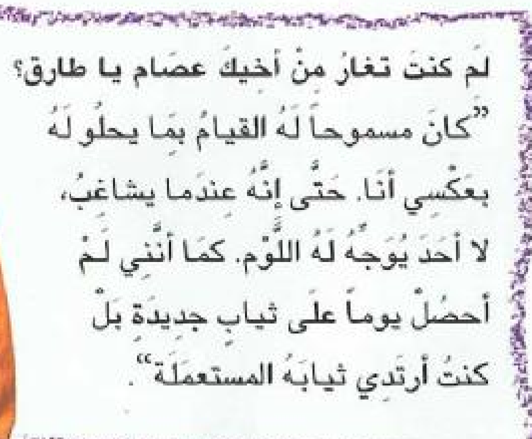
الغَيـرَةُ منَ الأشخاص

هَل انزعَجْتَ يوماً منْ رفيقِكَ لأنَّهُ يُحْسِنُ أداءَ واجباتِه؟ هَذا الشعورُ يسمَّى الغَيـرَةَ ويدفَعُكَ إلى الظنِّ بأنْ لا أحدَ يُلاحِظُ وجودَكَ أو يعيرُكَ انتباهَه.



لَم كنتَ تغارُ منْ أخيكَ عصام يا طارق؟

"كانَ مسموحاً لَهُ القيامُ بمَا يحلُو لَهُ بعكْسي أنَا. حتَّى إنَّهُ عندَما يشاغِبُ، لا أحدَ يُوجِّهُ لَهُ اللَّوْم. كمَا أنَّني لَمْ أحصُلْ يوماً على ثيابٍ جديدَةٍ بَلْ كنتُ أرتَدي ثيابَهُ المستعمَلَةَ".





الغَيْـرَةُ مِنَ الأشياءِ أوِ الأغراضِ

رِيَاض وفَرَح ذاهِبانِ لقِيادَةِ الدرَّاجاتِ الهَوائيَّةِ إلاَّ أنَّ فَرَح ما زالَتْ
في حالٍ سَيِّئَةٍ لأنَّ والدَتَها لا تريدُ أنْ تشتريَ لهَا مِزلاجَيْنِ كمِزلاجَيْ آمال.
رأى رِيَاض أنَّ فَرَح سخيفةٌ لأنَّ مِزلاجَيْها رائعان!
هَلْ رَغِبْتَ يوماً في امتلاكِ غرَضٍ ولَمْ تقْدِرْ؟ كَيْفَ شعَرْتَ حِينَئِذٍ؟

هذا ليس عدلاً. لا تقبل أمي
بأنْ اشتري مزلاجين جديدين
كمزلاجي آمال

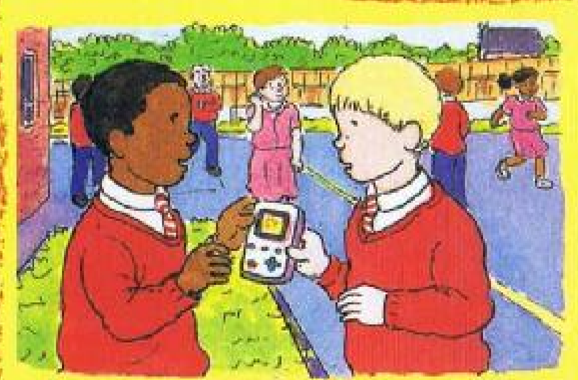
لِمَ تريدين مزلاجين جديدين ما
العيب في مزلاجيك؟

هَلْ تفرحُ لأصدِقائِكَ.....

أوْ تَغارُ ممَّا لدَيْهِم.....



1 - حصلَ عبْدُالله على جهازِ كمبيوتر كهديةٍ بمناسبةِ عيدِ مولدِه، وأحبَّهُ كثيراً.



2 - بعْدَ يومَيْن، حصلَ ناصر، وهُوَ صديقُ عبْدُالله، على لُعبةٍ مختلفةٍ.

هَذا ليْسَ عَدْلاً.
أُريدُ لُعبةً كلُعبَةِ ناصر. فَهِيَ أفضَلُ مِنْ لُعبَتي.

3 - رجعَ عبْدُالله غاضباً إلى المنْزلِ وهُوَ يريدُ الحصولَ على لُعبةِ ناصر.

لم تصرَّفَ عبْدُالله على هذا النَّحوِ؟

قرَّر عبْدُالله أنَّ لُعبةَ ناصر أفضَلُ منْ لُعبته. ولَمْ يعُدْ يرغَبُ في اللَّعبِ بِها لأنَّهُ يَغارُ منْ صديقهِ وراحَ يُلقي اللَّوْمَ على أهلهِ ويُسيءُ الكلامَ إليْهم.

لَوْ كانَ عبْدُالله لَعِبَ بلُعبتِه وسألَ ناصر اللَّعبَ مَعهُ، لَكانَ ناصر طلبَ منْهُ الانضمامَ إليْهِ واللَّهْوَ بلُعبتهِ الجديدةِ.

الغَيْرَةُ مِنَ الأشياءِ أو الأغراضِ



1 ـ حصلَ عَبْدُالله ونُورا على لُعبتَيْنِ جديدتَينِ. وأرادَ عبدُالله اللَّعِبَ بلُعبةِ نُورا.

أعطيني إيَّاه، أريدُ أنْ ألعبَ بهِ الآنَ.

3 ـ ولَكِنْ ما إنْ رأى عَبْدُالله نُورا وهِيَ تلْهُو فرِحَةً باللَّوحِ الزلَّاجِ، حتَّى راحَ يطالِبُها بِه.

2 ـ وافقَتْ نُورا وسمحَتْ لعبْدِالله باللَّعِبِ بسيَّارةِ السِّباقِ الخاصَّةِ بِها.

لمَ يرغبُ عَبْدُالله دائماً في الحصولِ على ما تلعبُ بِه نُورا؟

يشعُرُ عَبْدُالله بالغَيْرَةِ مِنْ نُورا لأنَّها تلعبُ بفرَحٍ باللُّعبةِ مَهْما كانَتْ، وحَتَّى لوْ كانَتْ لُعبتُهُ الأجملَ والأفضلَ والأغلى بَيْنَ سِواها. ولَكِنْ قدْ يشعُرُ عَبْدُالله بحالٍ أفضلَ ويستمتِعُ بلُعبتِه إذا توقَّفَ عنِ الغَيْرَةِ مِنْ نُورا.

الغَيْـرَةُ مِنَ الأشياءِ أو الأغراضِ

لِمَ لا يُمكنُني الحصولُ عليْه؟

يملكُ بعْضُ الأشخاصِ أكثرَ منْ سواهُمْ. قدْ يبدُو ذلكَ ظُلْماً وأمْراً غيرَ عادلٍ. وقدْ تبغي الحصولَ على ما يملكُهُ الآخرُونَ. حاولْ ألاّ يدفعُكَ هذا الشعورُ إلى جَرْحِ هؤلاءِ الأشخاصِ وقوْلِ كلماتٍ نابيةٍ لهُم. فهذا التصرفُ لنْ يغيِّرَ شيئاً منَ الواقعِ.

أراهنُ على أنَّ غرضَها أفضلُ منْ غرضي.

اللُّعبةُ نفسُها لكنَّها مختلفةٌ!

الشعورُ بالغيْرَةِ يدفعُكَ إلى تفضيلِ أغراضِ الغيْرِ حتَّى ولوْ كانتْ كأغراضِكَ تماماً! لِمَ لا تحاولُ إذنِ الاستمتاعَ بأغراضِكَ عوضاً عنِ الشعورِ بالغيْرَةِ ممَّا لدى الآخرينَ والآنَ، أما زلْتَ تغارُ منْ رفاقِكَ؟

هلْ شعرْتَ يوماً بالغيْرَةِ يا رياضُ؟

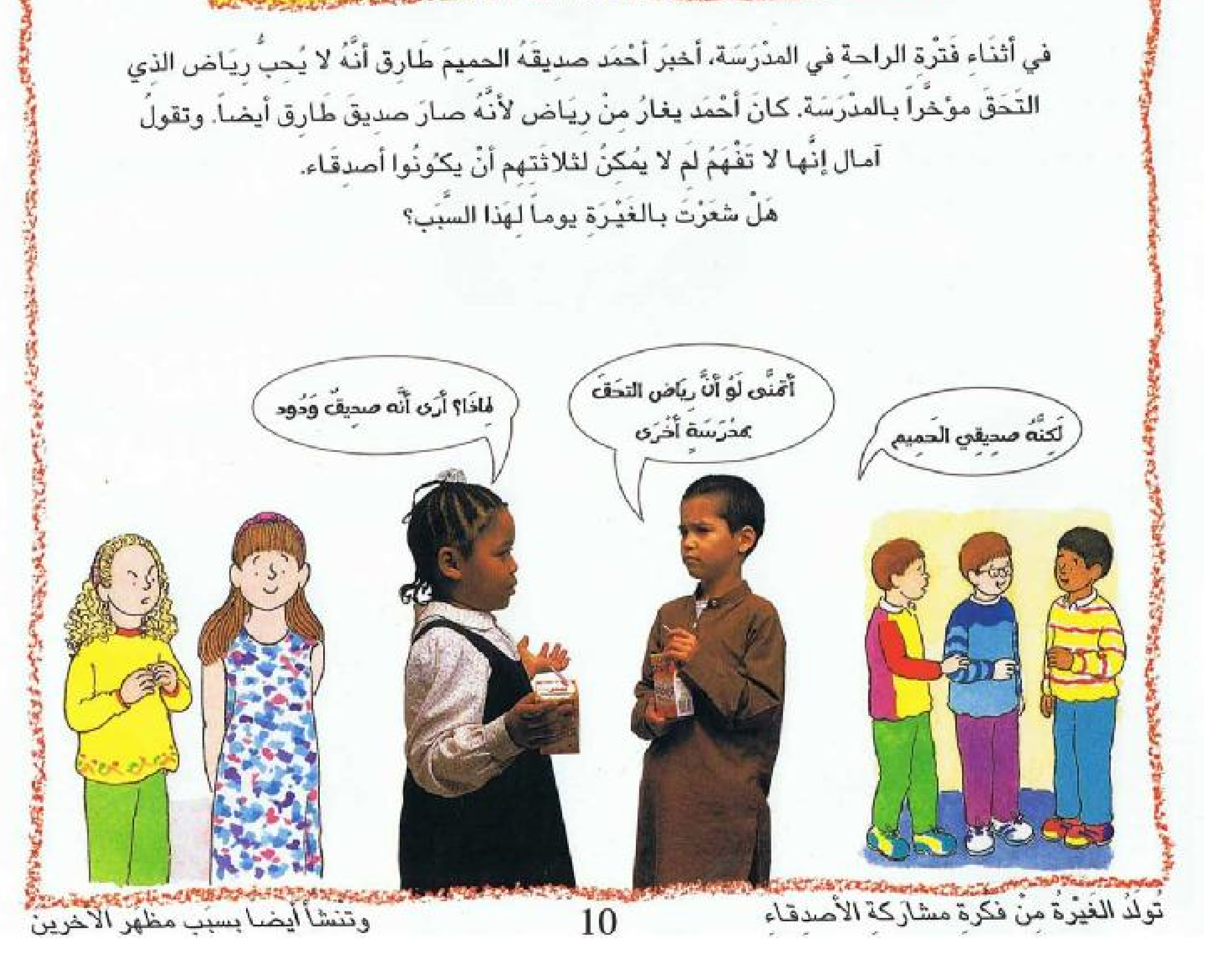
أتمنَّى أحياناً الحصولَ على القليلِ ممَّا يملكُهُ أصدقائي. وهُمْ يسمحُونَ لي عادةً باللّعبِ بألعابِهِمْ لذا ما منْ جدْوى للشعُورِ بالغيْرَةِ لأنَّكَ ستنْسَى حتْماً أنَّكَ لا تملكُ أشياءَ جميلةً.



الغَيْـرَةُ مِنَ الأَشْخاص

في أثناءِ فترةِ الراحةِ في المدْرَسَة، أخبرَ أحْمد صديقهُ الحميمَ طارق أنَّهُ لا يُحبُّ رياض الذي التَحَقَ مؤخَّراً بالمدْرَسَة. كانَ أحْمد يغارُ منْ رياض لأنَّهُ صارَ صديقَ طارق أيضاً. وتقولُ آمال إنَّها لا تَفْهَمُ لِمَ لا يُمكِنُ لثلاثتهِم أنْ يكُونُوا أصدقَاء.

هَلْ شعَرْتَ بالغَيْرَةِ يوماً لِهذا السَّبَب؟



تُولَدُ الغَيْرةُ مِنْ فكرةِ مشاركةِ الأصدقاءِ وتنشأ أيضا بسبب مظهر الآخرين

الغَيـْرَةُ مِنَ الأَشْخاص

الأَصدِقاءُ

قَدْ تشعُرُ بالغَيْرَةِ حِينَ يحصُلُ صدِيقُكَ الحميمُ إلى رِفاقٍ جُدُدٍ. مِنَ الرائعِ أنْ تحصُلَ على صديقٍ حَميمٍ إلاّ أنَّ مِنَ الصُّحّيِّ الحصُولَ على نوعٍ آخَرَ مِنَ الأَصدِقاءِ.



الأَهْـلُ

إذَا كنتَ تعيشُ معَ والدِكَ أو والدتِكَ فقطْ، فقدْ تجِدُ مِنَ الصعْبِ الاعتيادَ على دُخولِ شريكٍ جديدٍ إلى حياةِ أحدِهما. إلاّ أنَّ ذلكَ لا يَعني بالضرُورَةِ أنَّ والدَيْكَ لَمْ يَعودَا يُحِبّانِك.



الأَخْوَةُ والأَخَوات

ستشعُرُ بالغَيْرَةِ حتْماً إذَا ظنَنْتَ أنَّ والدَيْكَ يعتنيَانِ أكثرَ بأخيكَ أو أخْتك. فالأخوَةُ لا يتشابهونَ وقَدْ يحتاجُ أحدُهُم إلى المزيدِ مِنَ الانتباهِ والرِّعايَة.

كمَا أنَّكَ تلفتُ انتباهَ والدَيْكَ في أحيانٍ أخْرَى. تحدَّثْ إليْهما عمّا يزعِجُك.

لِمَ تلفتُ دائماً انتباهَ الجميعِ إليْها؟



1 - لَمْ تكُنْ جميلة تُحِبُّ ياسمين لأنَّها مجتهدةٌ في المدْرَسةِ وقد اختيرتْ قائداً للفريق.



2 - سألتْ ياسمين رفيقتَها جميلة الانضمامَ إلى فريقِها.



3 - رفضتْ جميلة عَرْضَ ياسمين وخاطبتْها بلُؤْم وجَفاء.

لم خاطبَتْ جميلة ياسمين بلؤْم وجَفاء؟

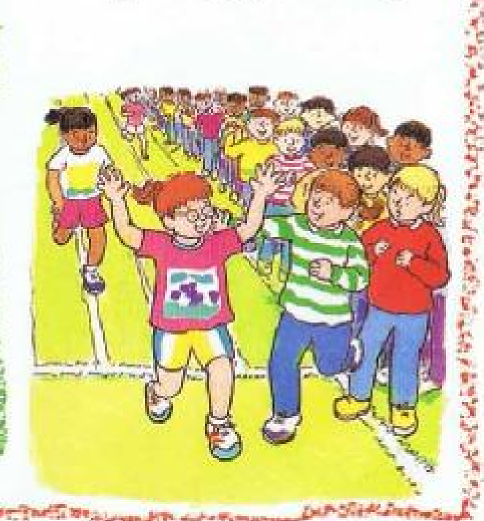
كانتْ جميلة تغارُ منْ ياسمين لأنَّها مجتهدةٌ في المدْرَسة. وقدْ أضاعتِ الفُرصةَ بالانضمام إلى الفريقِ والتعرُّفِ إلى ياسمين وصديقاتها. وصارتْ رفيقاتُها يحذَرْنَ منْها ومنْ تصرفُها اللئيم.

الغَيْـرةُ مِنَ الأَشْخاص

▼ **النـاسُ مختَلِفُون**
بالفعلِ، وهَذا ما يجعلُ العالَمَ رائعاً ومثيراً للاهتمام، وقَدْ تختلفُ كفاءةُ الفَرْدِ عَنِ الآخَرِ ولَكِنْ إذَا حاوَلْتَ جاهِداً للنجاحِ في عَمَلِك، فلَنْ تشعُرَ بالغَيْـرَةِ أبداً.
وتذكَّرْ أنَّ ما تفعلهُ يساوِي ما يفعلُهُ الآخرونَ بالأَهَمِّيَةِ.



▶ **الشعُورُ بالإِهْمال**
في حالِ كنتَ خَجولاً، فإنَّكَ حَتْماً ستشعُرُ بالغَيْـرَةِ ممَّنْ يحيطُهُ الرِّفاقُ والأصدقاء.
إلاَّ أنَّ الغَيْـرَةَ لَنْ تشُدَّهُم إليْكَ بَلْ إنَّها ستُبعِدُهُم عَنْك. يشعُرُ الجميعُ أنَّهُم مهمَلُونَ وعليْكَ أنْ تُبادِرَ إلَى مُحاوَرَةِ كُلِّ إنسانٍ وَحيد.



هَلْ تغارِينَ مِنَ الآخرِينَ يا آمال؟
"كنتُ أغارُ منْ فتاةٍ مَعِي في المدْرَسَةِ عُرِفَتْ باجتهادِهَا عَلَى الدَّوام، وكنتُ أشعُرُ باليأسِ فألْجأُ إلَى والدَتِي التي كانَتْ تدعمُنِي وتشيرُ إلَى محاسِنِي. وصِرْتُ معَ الوقتِ رفيقةً لتلْكَ الفَتاةِ".



الأسبوعَ الفائتَ، رفضَ أحْمد الذَّهابَ إلى حفلةِ عيدِ مَوْلِدِ طارق الذي انزعجَ كثيراً لعدمِ حضورِ صديقِهِ وتساءلَ عنْ سببِ عدائيَّته. إلاَّ أنَّ أحْمد أدركَ الآنَ أنَّهُ كانَ ظالماً بحقِّ صديقِه وبرّرَ فعلَهُ بالغَيْرَة.

الغَيْرَةُ تدفعُكَ إلى إزعاجِ الناسِ الذينَ تحبُّهُم.

لِمَ لَمْ تحضَرْ إلى حفلَتي التي دعوتُكَ إليها؟

كنتُ أرغَبُ في مضايقتكَ حَتّى تأسَفَ على الحصولِ على رفيقٍ جديدٍ سِوَاي.

المشاعرُ الحزينَة

قدْ تدفعُكَ الغَيْرَةُ أحياناً إلى الرغبةِ في إفسادِ أغراضِ الغَيْرْ. إلاَّ أنَّ ارتكابَ هذا الفعلِ المشينِ لنْ يفيدَكَ أبداً، عليْكَ التحدُّثُ إلى رَاشدٍ ليُساعدكَ علَى التغلُّبِ على هذهِ المُشكلَة.

أُرِيدُ تَمزِيقَ صورَتِهَا..

إفسادُ الأغْراض

تدفَعُكَ الغَيْرَةُ إلى الإحساسِ بمشاعرَ مختلِفةٍ كالغَضَبِ والوحدَةِ وتُنسيكَ الأشياءَ الحُلْوَة. ومنَ الصعبِ عليكَ الاستمتاعُ في حياتِكَ إذا لَمْ تكُفَّ عَنِ التفكيرِ في مَا يَفْعَلُهُ الآخَرُونَ أو في مَا يكُونونَ.

أكرَهُ نَاديا لأنَّ والدَتَها تُعاملُها
مُعاملَةً رائعةً وممتازَة.

لَكنَّكِ قُلْتِ لِي إنَّ والدَتَكِ
تعامِلُكِ جيداً أيضاً.

أَوَ بإمكاني
إخبارُ والدي بمَا أشعُر.

التصرُّف بلؤْم

الغَيْرَةُ تدفعُكَ إلى التصرُّفِ بلؤْمٍ وجَفاءٍ ومنْ دُونِ أيِّ ودّ. لذلكَ يصعُبُ علَى الآخرينَ تقبُّلُكَ كصديقٍ لَهُم.





1 ـ كانَ رَامي يغارُ مِنْ أخيهِ الأصغرَ سَامر لأنَّهُ مجتهدٌ في المدْرَسَة.



2 ـ كسرَ رَامي مزهريَّةً صينيةً لكنَّهُ قالَ لوالدِهِ إنَّ سَامر كسرَها.



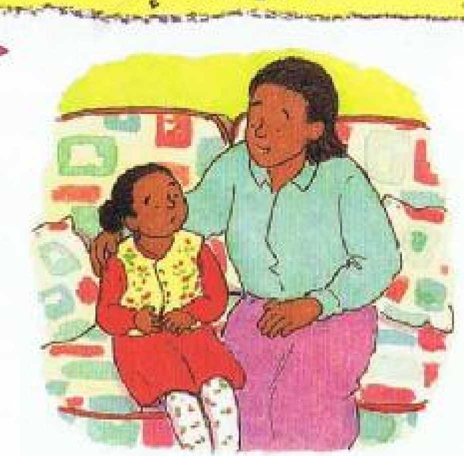
3 ـ أنكرَ سَامر هَذا الفعل، وشعَرَ الوالدُ بالضِّيق منْهُما.

لمَ أرادَ رَامي أنْ يقَعَ أخُوهُ سَامر في المشاكل؟

كانَ رَامي يغارُ مِنْ سَامر وأرادَ أنْ يتخلَّى والدُهُ عنْ فكرةِ اجتهادِ سَامر. إلاَّ أنَّ إيقاعَهُ في المشاكلِ لَمْ يبدِّدْ غَيْرَةَ رامي، بَلْ كانَ منَ الأفضلِ لَوْ تحدثَ إلى والدِهِ عمَّا يشعُرُ بهِ حتَّى ولَوْ لَمْ يوافقْهُ والدُهُ على ذَلك.

▼ **الشعورُ بالضّيق**

إنَّ الغَيْرَةَ تَمْحُو السعادةَ والقناعةَ، حتَّى إنَّها تدفعُكَ إلى كُرْهِ ألعابِكَ، والإحساسِ بالضِّيقِ مِنْ أعزِّ الناسِ إليْك.



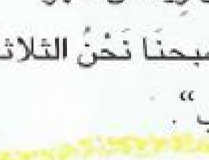
◄ **محاوَلةُ التكلُّم**

الجأْ إلى أحدِ الراشدِينَ مِنْ حَوْلِكَ للتكلُّمِ عَنِ الانتباهِ الذي يُوليهِ الجميعُ لسِواكَ. فالحديثُ إلى الآخرينَ يُريحُ حتَّى ولَوْ لَمْ يوافقُوكَ الرأْي.



أما زِلْتَ تشعُرُ بالغَيْرَةِ، يا أحْمد؟

"قليلاً، وأنا أعرفُ أنَّ الغَيْرَةَ ظالمةٌ وأثَّرَتْ تأْثيراً كبيراً في علاقتِي معَ صديقِي الحميم. فقَدْ ضايقْتُ طارق وكنتُ ظالماً بحَقِّ رياض. فَهُوَ صديقٌ جيدٌ، وأصبحنا نَحْنُ الثلاثةَ مِنْ أعزِّ الأصْحاب".





عِنْدَمَا يغارُ مِنْكَ الآخَرونَ

بَعْدَ اللَّعِبِ بالكُرَة، سألَتْ آمال رِيَاض عَنِ المدْرَسَة. قالَ رِيَاض إنَّهُ صارَ يستمتعُ في المدْرَسَةِ الآنَ بَعْدَ أنْ كانَ أحْمَد يتصرفُ بِجَفاءِ معَهُ. وقالتْ آمال إنَّها كانَتْ تشعُرُ بالضيق لأنَّ فَرَح تغارُ منْها. وقالتْ إنَّها اطمأَنَّتْ إلى أنَّها لَمْ ترتكِبْ أيَّ خَطأ بَعْدَ أنْ تحدَّثَتْ إلى والِدَتِها. ولَكِنْ في حالِ كانَ الآخرونَ يغارونَ مِنْكَ، فإنَّكَ ستشعُرُ حتْماً بالضِّيقِ والحُزْن.

غَيْـرَةُ الآخَرِينَ مِنْكَ أمْرٌ فَظِيع

نَعَمْ، بالفعل، فَهِيَ تشعُرُكَ
بأنَّكَ ارتكَبْتَ فِعلاً مُشيناً.

قَدْ تشعُرُ بالحَيْرَة

وقَدْ تشعُرُ بالضِّيق

عِنْدَمَا يغارُ منكَ الآخَرونَ

▶ **كُنْ وَدوداً**

لَنْ يشعُرَ مَنْ يغارُ منْكَ بالسعادَة. لِذا ننصحُكَ بأنْ تُوليهُم اهتمامَكَ وتطلُبَ منْهُم مُشارَكتكَ في اللَّعب، لأنَّ منَ الخُبْثِ والظُّلْم أنْ تتبَختَرَ ويُصيبكَ الغُرورُ بِمَا تملكُه.



▶ **تكلَّمْ معَ شخصٍ راشد**

مَنْ يَغارُ يرتكِبُ أعمالاً سيِّئة. وفي حالِ ضايقَكَ أحدُهُم بالكلام الجارِح أوْ بالضرب أوْ بأخْذِ أغراضِك، عليْكَ بالتكلُّمِ معَ شخصٍ راشدٍ تثِقُ بِهِ كوالدَيْكَ أو أحدِ معلِّميك.

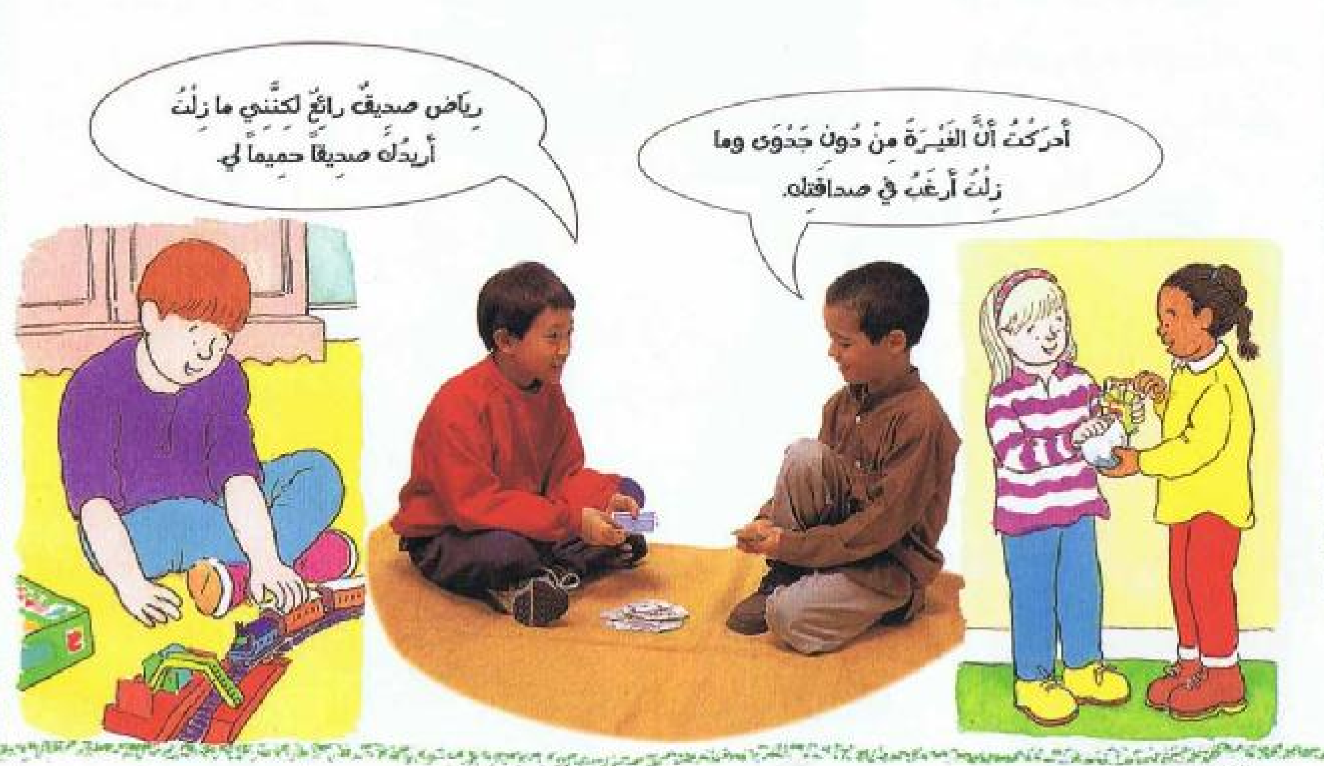


كيْفَ كنتَ تشعُرُ يا رِياض حينَ كانَ أحْمد يغارُ منْك؟

"في البدْء، ظَنَنْتُ أنَّني قمْتُ بِعَملٍ ضايقَ أحْمَد، فتضايقْتُ أنا أيضاً وفكَّرْتُ في أنَّه لا يجدُرُ بي أنْ أكونَ صديقَ طارِق، إلاَّ أنَّ التحدُّثَ إلى الآخرينَ أشعَرَني بالتحسُّن".

كَيْفَ يُمكِنُكَ الكفُّ عَنِ الغَيْـرَةِ؟

لقدْ كفَّ أحمد عَنْ غيْرَتِهِ حينَ أدرَكَ أنَّهُ كانَ ظالماً وأنَّ طارِق لاَ يرغَبُ فِي صداقَتِهِ ويقُولُ طارِق إنَّ الحديثَ إلَى والِدِهِ ساعدَهُ كثِيراً فِي الكَفِّ عَنْ غَيْرَتِهِ العميَاءِ مِنْ أخِيهِ.



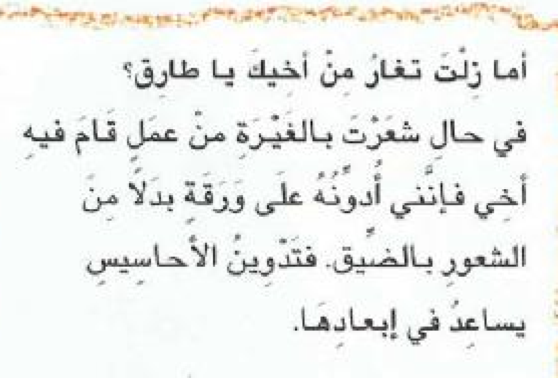
كَيْفَ يُمكِنُكَ الكفُّ عَنِ الغَيْـرَةِ؟

دَوِّنْ ما تشعُرُ بِهِ

الغَيْرَةُ شعورٌ يُولَدُ بسُرعَةٍ ويختَفي بسُرعَةٍ أيضاً. وفي حَالِ ظَلَّ ظاهِراً، ينبَغي لَكَ التحدُّثُ إلى شخْصٍ راشِدٍ أوْ إلَى أُختكَ أو أخيكَ الأكْبَرِ. فالكلامُ يساعِدُ أحياناً في التخلُّصِ مِنَ الغَيْرَةِ، هَذا بالإضافةِ إلى الرَّسْمِ أو تدْوينِ المشاعِرِ والأحاسِيسِ علَى وَرَقَةٍ.

الجميعُ مُميَّزٌ

لا تنسَ أنَّ الناسَ لا تتشابَهُ في العالَمِ، وكُلُّ امْرِئٍ مميَّزٌ ومختلِفٌ عَنِ الآخَرِ. جميعُنا يمتلِكُ أشياءَ تختلِفُ في ما بينَها وعَنْ سواها. وهُنَا أمورٌ نُجيدُها وأمورٌ أُخْرَى لا نُحسِنُها.



أما زِلْتَ تغارُ مِنْ أخيكَ يا طارِق؟

في حالِ شعَرْتَ بالغَيْرَةِ مِنْ عمَلٍ قامَ فيهِ أخي فإنَّني أُدوِّنُهُ على وَرَقَةٍ بدَلاً مِنَ الشعورِ بالضِيقِ. فتَدْوينُ الأحاسِيسِ يساعِدُ في إبعادِهَا.



لا تَنْسَ

كَيْفَ تشعُرُ الآنَ يا رِياض بَعْدَ أنْ أصبَحتُم أنتم الثلاثةُ أصدِقاءَ؟

"هَذا رائعٌ، فنَحْنُ نخرُجُ سوِياً ونلْهُو معاً في بَعْضِ الأحيانِ. كمَا أنَّ كُلاًّ مِنَّا يمْضِي أوقاتاً أخْرَى معَ الأهْلِ".

كَيْفَ تنظرُ إلى الغَيْرَة يا طَارِق؟

الغَيْرَةُ تُبدِّلُ مِنْ طَبْعِ الإنسانِ وتجعَلُهُ شرِّيراً. لِذا ينْبَغِي البحْثُ عَنْ طرِيقةٍ لِحلِّ المشاكِلِ والتخلُّصِ منْها وإلاَّ أدَّى الأمْرُ إلى جَرْحِ مشاعِرِ الآخرِين.

كَيْفَ تشعُرُ الآنَ يا أحْمَد؟

"إنَّنِي آسفُ بالفعلِ لأنَّنِي ضايقْتُ صديقِيَّ. كنتُ خائفاً منْ أنْ يفضِّلَ طارق رِياض علَيَّ. لَكِنَّنِي الآنَ أُدرِكُ تماماً أنَّ بإمكانِ الإنسانِ الاتفاقُ معَ صدِيقَيْنِ أو أكثرَ في الوقْتِ نفْسِه".







ماذا تفعلينَ يا آمال في حَالِ كانَ أحدُهم يَغارُ منكِ؟

"أحاولُ ألاَّ أتضايقَ منَ الأمْرِ، وإذا أفسدَ منْ يَغارُ منّي أغراضي أو قالَ لي أشياءَ سيِّئةً، فإنَّني أُخْبِرُ والدي أو أحَدَ أساتذتي بالأمْرِ، وعليْكَ ألاَّ تتفاخرَ بما تملكُ لأنَّه تصرُّفٌ غيْرُ عادلٍ".

ماذا تفعلينَ يا فَرَح للكَفِّ عَنِ الغَيْرَةِ؟

"أتحدَّثُ عَنْ مشاعري فالغَيْرَةُ ليسَتْ ممتعةً، وأحاولُ أنْ أتذكَّرَ نقاطَ القوَّةِ لَدَيَّ وأنَّ وجودَ الأصدقاءِ مهمٌّ جداً في الحياةِ".

عبِّر عنْ شعُورِك





كيفَ أشعُرُ حيالَ

الغيـرَة

عزيزي القارئ، ندعوك إلى مشاركة أصدقائك الصغار وهم يتحادثون حول شعورهم عندما يحسون بالغيرة تجاه الآخرين، أو بأحد ما يغار منهم.

ولمساعدة أصدقائنا الصغار، نعرض لهم في هذا الكتاب رسوماً، وصوراً فوتوغرافية. وكاريكاتوراً، ونصاً سهل القراءة لإعانتهم على تفهم الأمور وتخطي الشعور بالحزن في مثل هذه الحالات.

صدر من هذه السلسلة :







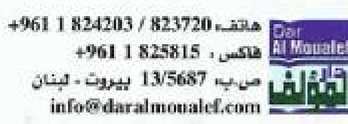





ISBN 9953-76-181-7
9789953761817



Aladdin Books Ltd.


هاتف: 823720 / 824203 1 961+
فاكس: 825815 1 961+
ص.ب. 13/5687 بيروت - لبنان
info@daralmoualef.com